



14 september 2018

- Påminner om **Klubbdagen 6 oktober på Bosön**
- Rutiner på Lidingövallen HT 18
- Klubbkläder gruppbeställning
- Funktionär på Lidingöloppet 2018
- Grenfördjupning Häck och Höjd 19 september
- Kropp och Knopp 17 oktober
- Ledarskap och barns utveckling 18 oktober
- Ramundberget 2019
- TPR – vuxenträning
- Utbildningar
- Viktiga datum i närtid

PÅMINNER OM

Klubbdagen med temat "Friidrott för fler" den 6 oktober



PLATSER KVAR Vi vill att minst en från varje träningsgrupp deltar, gärna fler. Prata ihop er med varandra.

Den här dagen är en av de viktigaste på hela året i arbetet med att utveckla vår förening!
Vi är en förening som vi vill utveckla tillsammans och det kräver engagemang från oss alla.

Läs mer och anmäl dig på länkarna nedan

[Inbjudan hittar du här](#) och [länk till anmälan har du här](#). Du kan även hitta båda dessa på vår [hemsida](#).

Rutiner på Vallen!

Nu har vi träffat de allra flesta träningsgrupperna och förklarat hur områdesindelningen är tänkt att fungera, nu återstår att se om det fungerar även i verkligheten 😊.

Har ni synpunkter eller förbättringsförslag? Hör gärna av er till oss och berätta.

Indelningen och schemat sitter på utsidan av måltornet vid trappan, på insidan av dörren till måltornet samt bakom läktaren.

Under fliken "Träna/Här tränar vi" finns [schemat och områdesindelningen](#). Vi påminner er om att vara rädd om vår gemensamma utrustning och hjälp till att hålla ordning på den, dvs lägg tillbaka på sin plats i måltornet eller bakom läktaren. OBS, HÄCKAR OCH MEDICINBOLLAR SKA INTE VARA I MÅLTORNET UTAN UNDER LÄKTAREN.

Funktionär Lidingöloppet 2018

IFK Lidingö Friidrott är som bekant stolta ägare av Lidingöloppet tillsammans med IFK Lidingö Skid – och Orienteringsklubb. Det innebär att vi är med och arrangerar världens största Terränglopp och tack vare dig, dina aktiva och deras familjer ska vi tillsammans se till att i år även arrangera världens bästa terränglopp 28-30 september. Förutom att Lidingöloppet är ett väldigt roligt lopp att både springa, heja och vara funktionär på så är det även ett oerhört viktigt lopp ekonomiskt för vår förening och för flera andra föreningar på Lidingö.

Om man inte kan vara med på gruppens uppdrag så finns det andra klubbgemensamma uppdrag från torsdag-söndag som man kan välja på. Dessa uppdrag [hittar du här](#)

All information om ditt funktionärsuppdrag hittar du när det närmar sig på vår hemsida under [Funktionär, Funktionär Lidingöloppet](#)

Har du frågor om detta eller övriga funktionärsuppdrag, kontakta Josefin Almkvist på Kansliet på josefin@lidingofri.se

Klubbkläder

Vi har nyligen haft klubbkväll på Intersport då möjligheten fanns att prova ut sin rätta storlek på klubbkläder. Kanske var det några som missad den?

Ni har istället möjlighet att göra gruppbeställningar. Det fungerar så att någon ur ledarteamet (eller annan förälder) lånar kollektionen från kansliet och har en klädprovning i samband med ett träningspass eller vid annan gemensam aktivitet. Efter det görs en gruppbeställning direkt till Intersport som hör av sig till er när den är klar för uthämtning. Rutiner för gruppbeställningar [hittar du här](#) och på [hemsidan](#). Kontakta ingela@lidingofri.se om ni vill låna kollektionen.

Grenfördjupning Häck och höjd 19/9 klockan 18:50 på Vallen!

Höstens andra grenfördjupning blir höjd och häck alla tränare är varmt välkomna, ung, gammal ny som erfaren 😊

Nivån anpassas efter de som har anmält sig.

Kom ombytt i träningskläder, du får testa alla grenar själv. [Läs mer och anmäl här!](#)

Kropp och Knopp 17 oktober för 2004 och 2005

För våra aktiva i unga tonåren erbjuder vi en kvällsföreläsning som handlar om vad som händer i kroppen när man närmar sig/kommer in i puberteten och vad det kan innebära för sin träning. Viktigt för både **ledare, föräldrar och aktiva** att vara medvetna om.

Del två under kvällen handlar om kost. Hur viktigt är det att äta innan och efter träning? Vad är det rätta mellanmålet osv

I år är det för aktiva födda 2004-2005 Inbjudan och anmälan kommer att mailas till berörda grupper och även läggas upp på hemsidan. Vi ber att ni tränare planerar att alla går med på denna föreläsning. Den kommer att vara på Bosön den 17 oktober 18:30-ca 21:00

Ledarskap och barns utveckling 18 oktober

Är du helt ny ledare i klubben, eller känns det ibland svårt att veta hur du ska hantera barnen i din grupp?

Då ska du gå Introduktionsutbildning för nya ledare - ni som varit ledare ett tag är så klart mer än välkomna

Under två timmar får du det viktigaste om barnsutveckling och bra verktyg och metoder för att utveckla ditt ledarskap

Föreläsare är Rauno Juustovaara, SISU Idrottsutbildarna Stockholm.

Alla som gått denna har efteråt sagt "Den här borde alla föräldrar gå!". Så passa på, det är två väl värda timmar att investera i dig och din ledarroll

[Anmälan hittar du här!](#)

Ramundberget 2019



Det kommer att bli en resa till Ramundberget i januari igen! Datum spikade till 25-27 januari 2019 och vi siktar på att åka tre bussar i år! Bokningen sker två steg, först bokar man plats och betalar anmälningsavgift, efter det får man ett formulär/familj där man gör olika val som antal liftkort, spårkort osv. [Läs gärna på vår hemsida om förra årets läger](#) och där hittar du även länk till bokningssidan där man betalar anmälningsavgiften! Prisnivån som förra året! Häng med tipsar vi som varit med tidigare år!

TPR Vuxenträning



Som vanligt påminner vi er ledare om att vi har vår fina vuxenträning utan kostnad för er ledare i klubben. Gör din anmälan och välj vilka pass du vill få kallelse till på [länken här](#)
SPRID INFO TILL ERA FÖRÄLDRAR I GRUPPERNA Ni ledare får vara med kostnadsfritt!!

Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till internt, via 08 fri och SISU har ni alltid tillgång till vår egen hemsida där vi har [övningsbank](#) och [utvecklingstrappan](#) som är ett suveränt stöd till er tränare i planeringen av era pass. Ett tips, vill ni vara med i en annan grupps träning så tveka inte att fråga, du kan få mycket inspiration och bra övningar att ta med till din egen grupps pass.

Här läser du om kommande [utbildningar på hemsidan](#)

Aktuella utbildningar:

- Grenfördjupning Häck och Höjd 19 september [inbjudan och anmälan](#) *intern utbildning*
- Friidrott i gymnastiksal 7 oktober [inbjudan och anmälan](#) *i regi av 08 fri*
- Ledarskap och barns utveckling 18 oktober [anmälan här](#) *i regi av SisU och IFK Lidingö*
- Friidrott 7-10 år 11 november [inbjudan och anmälan](#) *i regi av 08 fri*

Kika gärna på [utbildningsplanen för 2018/19](#) som 08 fri erbjuder.

Notera dessa viktiga datum HT 2018

19 september	Veckans Gren 400&800 meter (för alla), tävling på hemmaplan
22 september	Stockholmskampen match 4 (05 & 06)
28-30 september	Lidingöloppet (för alla)
6 oktober	Klubbdagen – vår stratregidag på Bosön med middag på Säckatorp
10 oktober	Veckans Gren spjut och diskus (för alla) tävling på hemmaplan
17 oktober	Kropp och Knopp (04 & 05) - utbildning
18 oktober	Ledarskap och barn utveckling (för ledare) - utbildning
24 oktober	Veckans Gren slägga och kula (för alla) tävling på hemmaplan

8 november	Åldersanpassad fysisk träning (alla ledare)
17-18 november	Dingo Camp (09-07)- läger för aktiva utbildning för ledare
14-16 december	Luciaspelen (09-S)- vår inomhustävling i Sätra

Vi vill passa på att uppmana er att **följa oss på Facebook** och även vår hemsida för att inte missa allt som händer i klubben! Uppmana gärna era aktiva och föräldrar att också göra det.

Varmt tack till er alla för ert engagemang i vår verksamhet!